Acest site foloseste cookies. Navigand in continuare, va exprimati acordul asupra folosirii cookie-urilor Afla mai multe!

Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

21 iunie, 2024

- €4.8694
- $3.9660

Cauta...

ACTUAL

- **Spionajul extern rus spune pe cine vrea America in locul lui Zelenski**
- **Tatăl Ursulei von der Leyen și criminalul nazist cu târnăcop**
- **Pentagonul dă undă verde Ucrainei. Poate ataca cu armele furnizate de SUA ținte de pe teritoriul Rusiei**
- **Războiul economic Europa vs. China se adâncește și escaladează: "A fost fără precedent și mult mai mul**
- **Scene dramatice în Olt! O fetiță de șase ani s-ar fi aruncat de la etaj, după ce mama sa a fost amenințată**
- **Risc imens: un specialist de la Harvard lansează un avertisment urgent despre războiul nuclear**
- **Scandal la Vatican: după ce a cerut arestarea Papei Francisc, un important arhiepiscop lansează o serie**
- **Decizia CSAT, luată de lideri inconștienți, nepregătiți și neinformați la ordin american, a atras România**
- **Ciudatul fenomen "Blocajul Omega" face prăpăd în sudul Europei dar ar putea ajunge și în România**
- **Coldea lămurește situația: SRI i-a dat undă verde pentru Albania**

- STIRI
- EDITORIAL
- DEZVALUIRI
- POLITICA
- EXTERNE
- CANCAN
- SPORT

- home
- »
- Cancan

Brânza, cheia longevității: absolut uimitor ce au descoperit cercetătorii despre acest aliment

Postat la: 21.06.2024 | Scris de: ZIUA NEWS

0

-
-
- Postează
-
-

Dacă îți place brânza, vei fi încântat de un nou studiu care spune că dacă mănânci mai multă brânză, s-ar putea îmbunătăți modul în care îmbătrânești. Adică, adăugarea mai multor brânzeturi în dieta ta ar putea fi un factor de îmbunătățire a sănătății mentale, care, la rândul său, are un impact asupra îmbătrânirii sănătoase.

Asta au descoperit cercetătorii de la Școala de Medicină a Universității Jiao Tong din Shanghai, după ce au analizat datele ADN disponibile public de la 2,3 milioane de europeni. Brânza nu a fost factorul principal în îmbunătățirea sănătății mentale și a îmbătrânirii sănătoase, dar a fost o concluzie surprinzătoare a studiului.

Publicat în Nature Human Behaviour (via New Atlas), studiul a constatat că bunăstarea mentală poate fi cel mai important aspect al unei vieți mai lungi și mai sănătoase. Acest lucru este independent de factorii socio-economici, care ar avea, de asemenea, un impact asupra îmbătrânirii sănătoase.

Cercetătorii au analizat opt seturi de date care acoperă 2,3 milioane de europeni diferiți din punct de vedere genetic. Ei au folosit o tehnică de analiză a ADN-ului numită "randomizare mendeliană" pentru a vedea dacă un lucru cauzează altul. Așa au descoperit că sănătatea mintală este un factor-cheie pentru o îmbătrânire sănătoasă.

Cercetătorii au examinat bunăstarea mentală în legătură cu fenotipul independent genetic al îmbătrânirii (aging-GIP). În mod specific, aceștia au examinat cele cinci trăsături comune ale fenotipului independent genetic al îmbătrânirii (aging-GIP): reziliența, sănătatea autoevaluată, durata de viață a părinților și longevitatea.

Persoanele cu o bunăstare mentală mai bună au obținut scoruri mai bune la trăsăturile de îmbătrânire-GIP. Cercetătorii au descoperit, de asemenea, că nu a contat cât de bogat sau sărac era cineva, chiar dacă factorii socio-economici sunt importanți pentru sănătate și îmbătrânire.Dar factori precum salariile mai mari, o educație mai bună și satisfacția profesională au avut un impact asupra sănătății mintale.

Cercetătorii au identificat, de asemenea, 33 din cei 106 factori care pot avea un impact negativ asupra bunăstării și a îmbătrânirii-GIP.

Lista include comportamente, alegeri privind stilul de viață și afecțiuni medicale care pot reduce semnificativ scorul de îmbătrânire sănătoasă. Privitul la televizor, fumatul și consumul de medicamente se numără printre factorii care vor avea un impact asupra scorului. Bolile precum insuficiența cardiacă, ADHD, accidentul vascular cerebral și alte probleme cardiace scad, de asemenea, scorul de îmbătrânire sănătoasă.

Aici intervine consumul de brânză. Cercetătorii au descoperit că brânza este unul dintre cei cinci mediatori cheie ai stilului de viață, cu un impact pozitiv de 3,67% asupra bunăstării mentale factorii de îmbătrânire sănătoasă. Consumul de fructe este, de asemenea, benefic, deși efectul a fost mai mic, de 1,96%.

Dacă nu iubiți brânza, ați putea începe să vă reapropiați de ea, presupunând că rezultatele studiului sunt corecte. Chiar și fără un studiu, s-ar putea recomanda cu ușurință consumul de brânză și fructe ca parte a unei diete sănătoase, atâta timp cât alte probleme de sănătate nu stau în cale.

Pentru a pune lucrurile în perspectivă, privitul prea mult la televizor a avut un impact negativ de 7,39%.Știu la ce vă gândiți: să mâncați mai multă brânză în timp ce vă uitați la televizor ar putea fi o idee bună. Dar este probabil ca acest lucru să nu fie corect. Brânza singură nu va duce neapărat la o mai bună bunăstare mentală și la o îmbătrânire mai sănătoasă, oricât de interesantă ar fi această perspectivă.

Combinarea brânzei cu mai multe fructe și adoptarea unor obiceiuri mai sănătoase, cum ar fi reducerea timpului petrecut la televizor și a fumatului, ar fi chiar mai bine. Rezultatele studiului ar putea avea un impact asupra viitoarelor politici de sănătate menite să îmbunătățească bunăstarea mentală și îmbătrânirea sănătoasă.

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **Boala care se manifestă prin dureri în tot corpul și nimeni nu te crede**
- **Oana Zăvoranu, decizie neașteptată: Cere ajutor financiar pe rețelele sociale ca să își vadă visul cu ochii**
- **Turneul Eras al lui Taylor Swift ar putea determina Banca Angliei să amâne reducerea dobânzii de referință, de teama inflației**

- **Concertele lui Taylor Swift au avut efecte seismice în Scoţia; contribuţia turneului Eras la economia britanică de 1 miliard de lire sterline**
- **Cum au reacționat artiștii de la Coldplay la huiduielile de pe Arena Națională: „Au fost șocați. După, au stat ore în șir discutând"**

ALBENI CONSULT SPED.

TRANSPORTURI PENTRU ORICE AI NEVOIE

comentarii

Adauga un comentariu

Adauga comentariu

Nume*

Nume

Email*

Email

Comentariu

Comentariu

Trimite

ULTIMA ORA

- **Spionajul extern rus spune pe cine vrea America in locul lui Zelenski**

  Cel mai potrivit candidat pentru a-l înlocui pe Vladimir Zelenski la Washington este considerat a fi fostul comandant șef al Forțelor Armate ale Ucrainei Valery Zalujni.

- **Tatăl Ursulei von der Leyen și criminalul nazist cu târnăcop**

  În Rusia, pentru prima dată, au fost publicate documente despre crimele și achitarea criminalului sadic nazist în serie Erich Gustav Scharfetter, care a fost condamnat la 18 pedepse pe viață și apoi grațiat în 1990 de șeful statului federal Saxonia Inferioară, Ernst Albrecht, tatăl actualului președinte al Comisiei Europene, Ursula von der Leyen. Documentele sunt postate pe portalul History.rf.

- **Pentagonul dă undă verde Ucrainei. Poate ataca cu armele furnizate de SUA ținte de pe teritoriul Rusiei**

  Ucraina poate folosi arme furnizate de SUA pentru a lovi în interiorul Rusiei, a anunțat joi, 21 iunie, Pentagonul. Până acum se vorbea doar despre atacuri pe teritoriul rus din apropierea regiunii ucrainene Harkov. Luna trecută, președintele Joe Biden a autorizat în mod discret Kievul să lanseze arme furnizate de SUA împotriva unor ţinte militare în Rusia.

- **Războiul economic Europa vs. China se adâncește și escaladează: "A fost fără precedent și mult mai mult!"**

  Comisia Europeană a cerut un volum fără precedent de informaţii detaliate despre lanţurile de aprovizionare ale producătorilor auto chinezi, în timpul investigației sale privind importurile subvenționate de vehicule electrice din ţară, a declarat joi Ministerul Comerţului din China.

- **Scene dramatice în Olt! O fetiță de șase ani s-ar fi aruncat de la etaj, după ce mama sa a fost amenințată de concubin**

  O fetiță de numai șase ani a căzut de la etajul patru al unui bloc din Balș, județul Olt, după ce mama ei ar fi fost amenințată cu moartea de concubin. Tatăl fetiței spune că micuța plângea mereu din cauza scandalurilor provocate de concubinul mamei. Acum, fetița se află în stare critică la Spitalul Județean din Craiova.

- **Risc imens: un specialist de la Harvard lansează un avertisment urgent despre războiul nuclear**

  Un profesor de la Harvard a avertizat că lumea este periculos de aproape de un război nuclear, în condițiile în care experții importanți în prevenirea unor astfel de conflicte "îmbătrânesc", rugându-i pe lideri să ceară urgent ajutorul unei noi generații de oameni de știință și ingineri. Matthew Bunn, profesor de energie, securitate națională și politică externă, a declarat că "riscul unui război nuclear nu a mai fost atât de ridicat de la Criza rachetelor din Cuba" din 1962.

- **Scandal la Vatican: după ce a cerut arestarea Papei Francisc, un important arhiepiscop lansează o serie de noi acuzații**

Carlo Maria Viganò este un cleric italian care în ultimii ani s-a aflat din ce în ce mai mult în dezacord cu Papa Francisc în ceea ce privește direcția Bisericii Catolice, cerând anterior arestarea papei.

- **Ciudatul fenomen "Blocajul Omega" face prăpăd în sudul Europei dar ar putea ajunge și în România**

  Harta meteorologică a Europei este "ruptă" în două. În Franța sau în Spania este o vreme răcoroasă, în timp ce în restul Europei, inclusiv în România, avem un val de caniculă.

- **Dan Voiculescu își bate joc de sondajele din campanie: „Eroarea maximă versus marja a fost la Palada de 430% și la Pieleanu de 850%"**

  Patronul de facto al Antenei 3, Dan Voiculescu, își bate joc de sondajele din campanie: „Eroarea maximă versus marja a fost la Palada de 430% și la Pieleanu de 850%", a scris acesta pe blog.

DIN CATEGORIE

- TOP CITITE
- TOP COMENTATE

- 1.Noul Nostradamus prezice data exactă când ar începe Al 3-lea Război Mondial: Este în mai puțin de o lună!
- 2.O femeie de 60 de ani a câștigat premiul "Cel mai frumos chip" la concursul Miss Argentina VIDEO
- 3.O femeie și-a împușcat în cap fiul adoptiv cu care avea o aventură, supărată că el voia s-o părăsească
- 4.Scriitoarea J. K. Rowling: Mișcarea transgender este profund misogină, periculoasă, regresivă și autoritară în tactici
- 5.Manelistul Adrian Minune s-a dezlănțuit la adresa românilor care divorțează: "Astea sunt de oameni nebuni... Eu am venit cu gunoiul după 13 ani!"
- 6.Legendarul submarin care a decis soarta celui de-al Doilea Război Mondial, descoperit după 80 de ani. Unde a fost găsit
- 7.Organizatorii concertului cu Placido Domingo au mazilit două voci de aur: soprana Adela Zaharia si tenorul Alin Stoica
- 8.7 combinații nocive de alimente pe care le mănânci în fiecare zi
- 9.Omul care s-a transformat în câine face un anunț important despre viața sa: vrea sa fie cu totul altceva!
- 10.Tragedie la Hollywood: Un actor care a jucat în peste 200 de episoade ale unui serial celebru a fost ucis prin împușcare VIDEO

- Ramai conectat
  - Facebook
  - Twitter
  - RSS Feed
- Informatii
  - Contact
- Versiunea mobile
  - Versiunea mobile Romana
- Newsletter

  Introduceti emailul dvs. mai jos pentru a primi ultimele stiri de pe site-ul ZiuaNews.ro

  adresa e-mail

- ZIUAnews © 2013